

Projet FRC

Bien manger à petit prix

Colloque intercantonal Tramelan

18.11.2009

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Plan de la présentation

1. Genèse et but du projet
2. Structure du cours (avec quelques exemples de transparents)
3. Bilan 2009
4. Perspectives 2010

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



1) Genèse et but du projet

Constat: difficulté à concilier recommandations alimentaires et vie quotidienne, particulièrement dans les familles avec enfants

Causes: manque (réel ou perçu) d'argent, de temps; difficultés à s'organiser, pièges du marketing

But du projet: donner des outils pratiques pour parvenir à adopter une alimentation saine et équilibrée malgré des contraintes d'argent et/ou de temps

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



1) Concrètement

Un cours donné par la FRC dans les cantons romands

Un financement de Promotion Santé Suisse pour le lancement

Un groupe de travail réunissant les compétences FRC en matière de budget, d'information alimentaire, de tests de produits ainsi que les échos du terrain (permanence et bureau conseil)

Elaboration d'un support de cours et formation des animatrices

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



2) Structure du cours

- Equilibre alimentaire
- Comment dépenser peu?
- Questions et discussion (dégustations tests dans certains cas)

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



2) Fruits et légumes (1)

- Prendre 5 portions par jour dont:
  - 3 de légumes, dont au moins 1 de crudités
  - 2 de fruits
  - 1 portion peut être remplacée par un jus de 2 dl non sucré
- Une portion c'est 120 grammes, ou une poignée



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

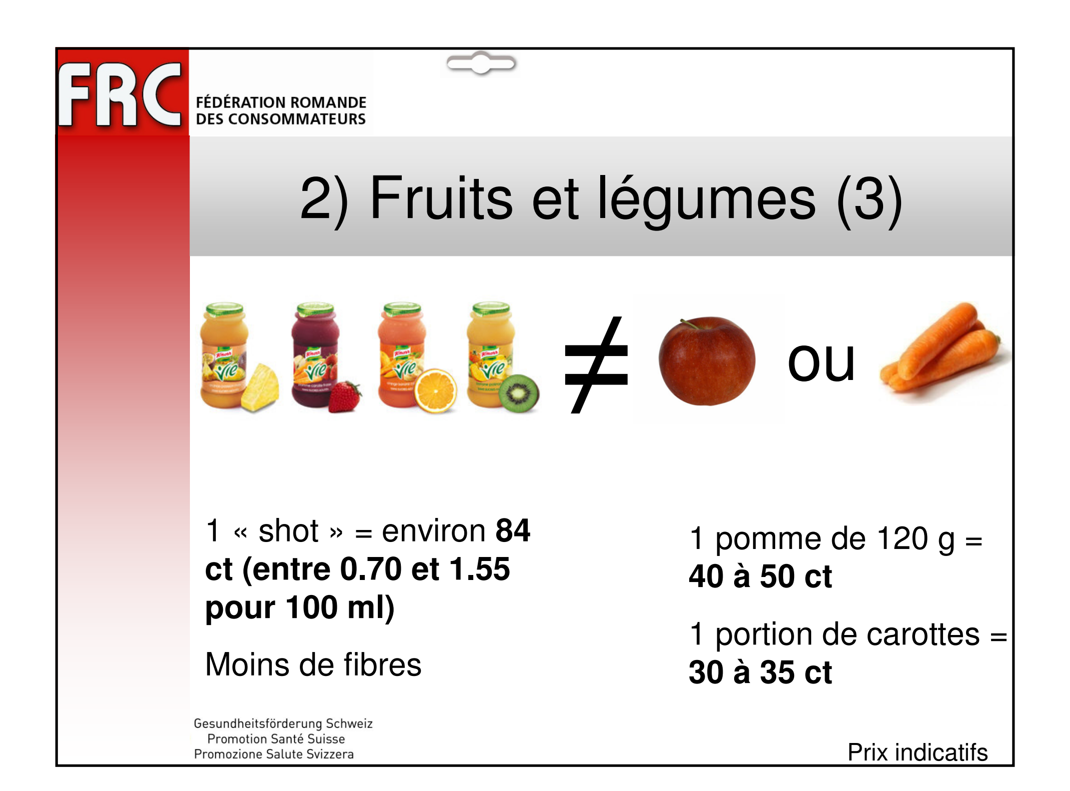


2) Fruits et légumes (2)

- Apports en vitamines, sels minéraux, oligo-éléments et fibres
- Très peu de graisses et de calories
- Permettent une bonne élimination
- Donnent une sensation de satiété



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera




FRC
FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
2) Fruits et légumes (4)
• Varier leur présentation les rend ludiques pour les enfants
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


FRC
FÉDÉRATION ROMANDE
DES CONSOMMATEURS
2) Fruits et légumes (5)
• Associer des légumes à d'autres préparations permet aux enfants réticents d'en manger sans s'en rendre compte
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





2) Viande, poisson, œufs, légumineuses (1)

- Prendre 1 portion par jour
- Une portion c'est:
  - 100 à 120 grammes de viande ou poisson cru
  - 2 à 3 œufs
  - 150 grammes de tofu
  - 60 grammes de légumineuses poids cru



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



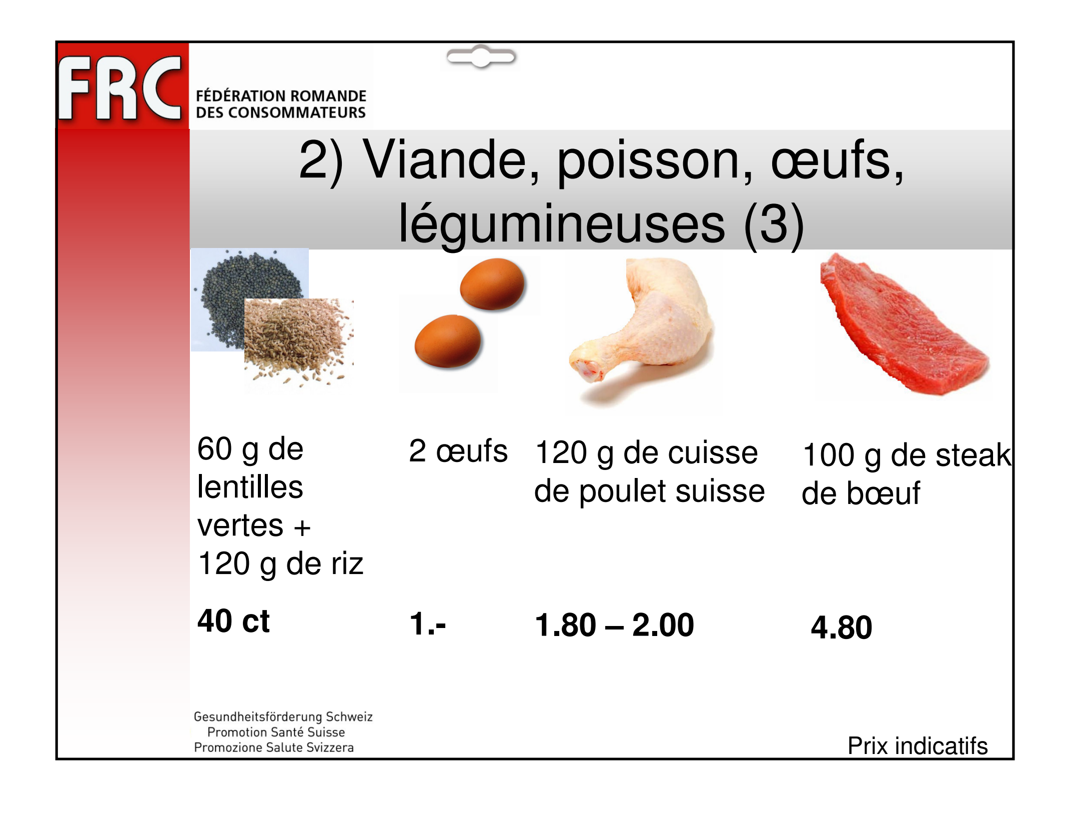


2) Viande, poisson, œufs, légumineuses (2)

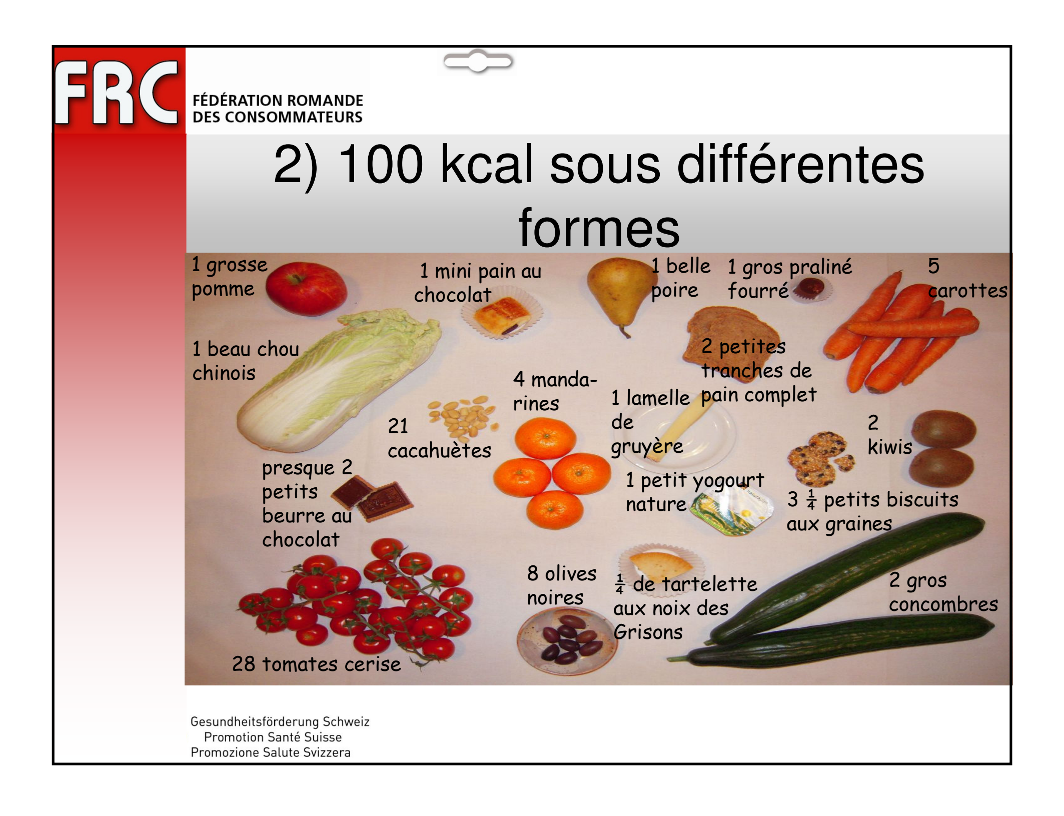
- Apports en protéines, vitamines, fer
- Servent à la construction et à la réparation des cellules



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


FRC
FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
2) Viande, poisson, œufs, légumineuses (3)
60 g de lentilles vertes + 120 g de riz
40 ct
2 œufs
1.-
120 g de cuisse de poulet suisse
1.80 – 2.00
100 g de steak de bœuf
4.80
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera
Prix indicatifs


FRC
FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
2) Produits sucrés et grignotages salés (3)
Original
Nature
Chips
=
35 ml de graisse
(7 cuillères à café)
+
1 g de sel
(1/5e de cuillère à café)
100 g de Chips Zweifel Original Nature
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


FRC
FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
2) 100 kcal sous différentes formes
1 grosse pomme
1 mini pain au chocolat
1 belle poire
1 gros praliné fourré
5 carottes
1 beau chou chinois
2 petites tranches de pain complet
4 mandarines
1 lamelle de gruyère
21 cacahuètes
2 kiwis
presque 2 petits beurre au chocolat
1 petit yogourt nature
3 ¼ petits biscuits aux graines
8 olives noires
¼ de tartelette aux noix des Grisons
2 gros concombres
28 tomates cerise
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera


FRC
FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS
2) Assiette idéale
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



2) Exemple pour une journée

- Petit déjeuner: 2 tartines, 1 yoghourt, 1 kiwi
- 10h: 1 pomme
- Dîner: filet de truite, riz sauvage, côtes de bettes étuvées
- Goûter: verre de lait
- Souper: soupe de légumes, gratin de cornettes et salade verte

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





2) Exemple d'un budget familial pour un mois

- Ménage
- 1 enfant de 10 ans → mange à la maison
- 1 adolescent de 16 ans → mange à la cantine à midi
- 2 parents → 1 adulte mange au restaurant à midi, l'autre à la maison

Frais

Parent mangeant à domicile:
318.75

Parent mangeant au restaurant à midi:
320.- (repas de midi hors domicile)
218.70 (repas pris à domicile)

Enfant de 10 ans:
306.55

Enfant de 16 ans:
200.- (repas de midi hors domicile)
256.85 (repas pris à domicile)

Total

1620.85 au lieu de **1300.90** si tous les repas étaient pris à domicile

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



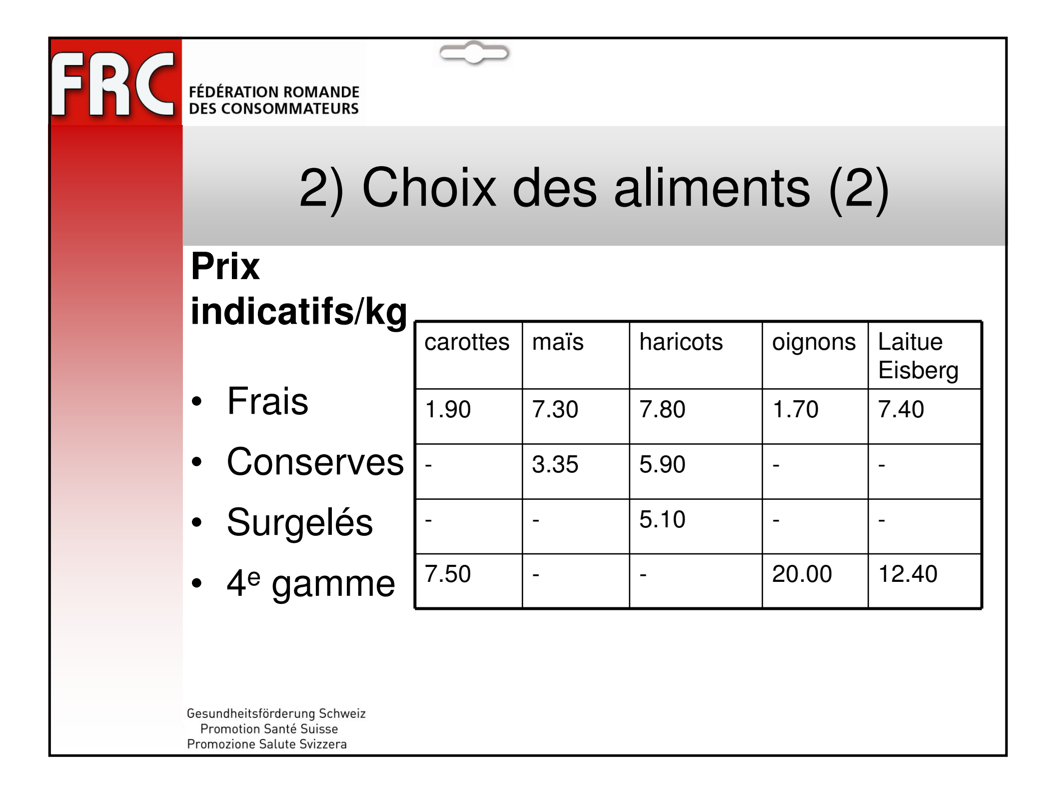
2) S'organiser (1)

- Etablir ses menus pour une semaine
- Prévoir certains mets à double
- Calculer les quantités nécessaires
- Faire une liste
- Acheter en fin de journée
- Acheter en grandes quantités les produits qui se conservent
- Eviter les monodoses
- Faire ses achats le ventre plein
- Regarder le prix au kilo pour faire des comparaisons

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera







Prix indicatifs/kg	carottes	maïs	haricots	oignons	Laitue Eisberg
Frais	1.90	7.30	7.80	1.70	7.40
Conserves	-	3.35	5.90	-	-
Surgelés	-	-	5.10	-	-
4e gamme	7.50	-	-	20.00	12.40



2) Qualité des bas-prix (1)

Les produits standards sont entre 1/4 et 2,5 fois plus chers que les premier-prix

- Qualité nutritionnelle équivalente pour les produits peu transformés (pommes, carottes, pain toast, …)
- Qualité nutritionnelle apparemment équivalente pour des produits comme les yogourts, les fromages frais, mais les produits bas-prix sont plus industriels, plus transformés, ont plus d'ingrédients
- Qualité nutritionnelle moindre pour les produits à base de viande: moins de protéines, plus gras ou plus d'additifs

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



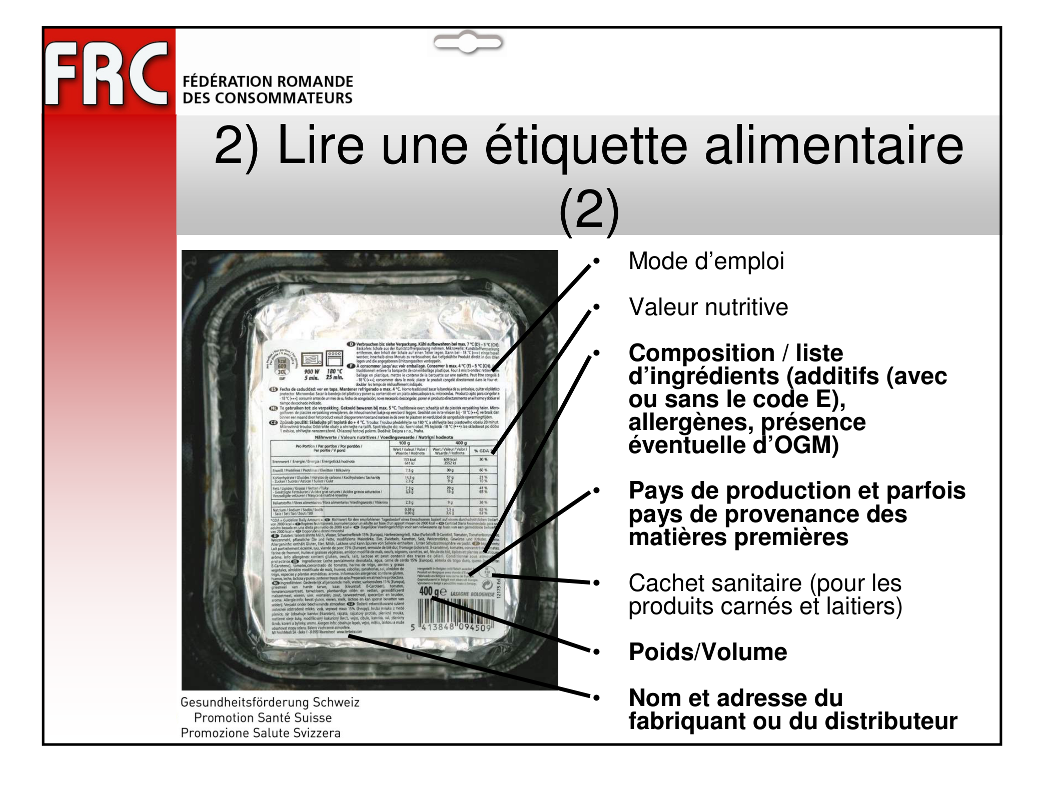


2) Hors du domicile (1)

- Apporter ce qu'on a cuisiné
- Au restaurant, privilégier un plat du jour équilibré
  - Choisir des restaurants avec les labels tels que Fourchette Verte
  - Choisir des établissements où l'on peut composer son menu soi-même
  - Ne pas hésiter à demander davantage de légumes au moment de la commande

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera







2) Documents distribués

- conseils pour économiser
- plans de menus pour une semaine (été et hiver)
- liste de fruits, légumes, viandes et poissons avantageux
- recettes des 4 saisons
- comment lire une étiquette,
- budget conseillé pour une alimentation saine
- carnet de coloriage pour les enfants
- dépliant des fruits et légumes de saison

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



3) Bilan 2009

- 11 cours donnés dans le cadre du mandat PSS (7 prévus)
- 6 cours financés par la FRC ou par d'autres partenaires

- 550 participants

Public:
- Femmes (à 90%), environ 60% dans des ménages avec des enfants de 0 à 16 ans
- Autres participants: retraités, étudiants, jeunes couples qui s'installent

Séance de bilan prévue fin novembre: adapter le cours, organiser la saison 2010

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera





4) Perspectives 2010

-Adaptation du cours suite au bilan 2009

-14 cours gratuits (2 par cantons) et d'autres sur demande (à condition de trouver un financement)

- Diffusion du cours en Suisse allemande et au Tessin

- Elaboration d'une brochure

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Merci de votre attention

Contacts

-Aline Clerc, a.clerc@frc.ch, 021 331 00 90, secrétariat central, Lausanne

-Sections jurassienne et neuchâteloise de la FRC (contacts sous www.frc.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera